NOME: N° SÉRIE: 8º ANO:

 **ATIVIDADES - NUTRIÇÃO E SAÚDE**

1. Qual dos alimentos abaixo possui uma grande quantidade de nutrientes que atuam como construtores no nosso organismo?

 (A) Feijão

 (B) Carne

 (C) Arroz

 (D) Batata-frita

1. O que pode acontecer conosco quando se ingere mais calorias que o necessário?

 (A) Anemia

(B) Anorexia

(C) Obesidade

(D) Perda de peso

1. As proteínas são polímeros formados por uma sequência de pequenas moléculas chamadas:

(A) Aminoácidos

 (B) Monossacarídeos

 (C) Ácidos graxos

 (D) Monoses

1. Alimentos como macarrão, arroz, batata, bolos e biscoitos são ricos em:

(A) Lipídeos

(B) Vitaminas

(C) Amido

(D) Proteínas

1. Da lista de órgãos a seguir, qual deles não faz parte do sistema digestório?

(A) Dentes

(B) Pulmão

(C) Estômago

(D) Intestino

1. Quando apresentamos algum problema de saúde, como a diabetes (doença caracterizada pela elevação da concentração de glicose no sangue), devemos ter cuidado na hora de ingerir certos tipos de alimentos. Para uma pessoa com diabetes, uma atitude adequada ao se alimentar é:

(A) analisar os alimentos e escolher os mais proteicos.

(B) ingerir apenas alimentos de origem vegetal.

(C) analisar os nutrientes contidos nos alimentos.

(D) ingerir apenas alimentos industrializados.

1. Para que os músculos se desenvolvam normalmente, é necessária a ingestão de uma grande quantidade de proteínas na alimentação. Assinale a opção abaixo que contém somente alimentos ricos em proteínas.

(A) Carne e ovos

(B) Macarrão e legumes

(C) Legumes e Verduras

(D) Pão e verduras

1. Em quais órgãos do sistema digestório ocorre a transformação do amido em maltose?

(A) Boca e intestino delgado

(B) Boca e estômago

(C) Estômago e intestino delgado

 (D) Estômago e intestino grosso

1. Nas prateleiras de supermercados, encontramos várias embalagens de alimentos com frases como “Contém fibras” ou “Rico em fibras”. Fibras são:

(A) proteínas presentes em alimentos vegetais.

(B) lipídios encontrados principalmente em óleos vegetais.

(C) são carboidratos constituídos principalmente por celulose.

(D) são ácidos nucléicos provenientes principalmente de DNAs.

1. Existe uma disfunção alimentar, caracterizada por uma dieta alimentar insuficiente, que resulta em baixo peso corporal e estresse físico. Essa doença, que envolve componentes psicológicos, fisiológicos e sociais, é conhecida como:

(A) Anemia

(B) Raquitismo

(C) Hipervitaminose

(D) Anorexia